

平成 22 年度  
中四国剣道リーダーセミナー  
報告書

「江田島の自然の中で、中四国を担うリーダーとしての意識を高めよう」



2011 年

中四国学生剣道連盟

## 実施概要

期 日 : 2011年3月12日～14日

会 場 : 国立江田島青少年交流の家

宿 泊 : 国立江田島青少年交流の家

〒737-2126 広島県江田島市江田島町津久茂1-1-1

TEL 0823-42-0660

主 催 : 中四国学生剣道連盟

主 管 : 福山大学体育会剣道部

参 加 者 : 男子67名 女子21名 計88名

先輩理事 : 榊康守, 木原資裕, 香川直己

実行委員 : 小原啓示 (実行委員長 : 香川大学) , 以下学生役員

## 日程

12日 (土)

11:00～ 受付

11:30～ オリエンテーション

12:00～ 昼食

14:00～ 実技研修・パソコン研修 (同時進行)

20:00～ リーダー資質向上演習

13日 (日)

9:00～ 実技研修

12:00～ 昼食

13:30～ 審判講習

19:30～ 交流会

14日 (月)

9:30～ リーゼミ選手権

12:00～ 閉会式・写真撮影

12:30～ 昼食

13:30～ 解散

## 平成21年度 3月12日（土）

一日目 実技指導（13：30～16：30） 講師：榊康守，木原資裕

### ① 座礼の仕方について

- 2人1組で交互に正座の姿勢をチェックする
  - ・左座右起
  - ・袴を踏んで座らない
  - ・礼のとき背中と床が水平になるように気を付ける
  - ・礼のときお尻が上がらない様にする
  - ・礼のときひじの使い方に気を付ける（ハの字を意識する）

### ② 立礼の仕方について

- 2人1組で交互にチェックする
  - ・直立から30度前に頭を下げる
  - ・腹筋に力を入れて最大まで曲げるとそこが30度のラインとなる
  - ・礼儀作法一つで相手に与える印象はかなり違ってくる
  - ・礼のときは手を自然に体側につける

### ③ 準備体操

### ④ 素振り

・振りかぶったとき上45度まで振り上げると、実戦的な振りが身に着く（2人1組で交互にチェックする）

- ・お尻まで振りかぶる打ちは肩関節を柔軟なものにしてくれる
- ・剣先がより大きな弧を描くように注意する
- ・振りかぶる時は万歳する要領で振り上げる
- 上下素振り
- 正面素振り
- 跳躍正面打ち
  - ・小手抜き面、面抜き面を意識する
  - ・左足が右足の前に行かないようにする

### ⑤ 面打ち

- 3本交代

・相手を見るときは物見からでないと姿勢が悪くなり、相手と自分の面の距離が近くなり打たれやすくなる

- 右手片手面 3 本、左片手面 3 本
  - ・肩関節の使い方を意識する
  - ・技のキレを出すのは左の引きである
- 両手で面三本
  - ・肩の引きを意識する
- 一足一刀の間合いから攻めを意識した面打ち
  - ・間合いの詰め方が大事
- 1 本目右足→左足の面、2 本目左足引き付けて面、3 本目その場から面
  - ・足と同時に振りも意識して、全ての打ちを 1 本にする
  - ・上体が崩れないように意識する

#### ⑥区分稽古（3 人 1 組）

- 切り返し→基本稽古→掛かり稽古→五角稽古→切り返し
  - ・全て“最高の”打ちにする
  - ・受ける方は、剣道型の時のように受ける
  - ・打たれる時も全力で技を出す
  - ・掛かり稽古の振りは大きく
  - ・最後の切り返しは一息で

基本稽古は・面

- ・小手
- ・胴
- ・小手面
- ・払い面
- ・面体当たり引き面
- ・抜き銅
- ・小手すりあげ面
- ・出小手
- ・面返し胴
- ・胴打ち落とし面

#### ⑦先生方と稽古



一日目 パソコン研修（13：30～16：30） 講師：石井博貞

- ・ 中太楷書体フォントについて
- ・ 選手権大会、新人戦、優勝大会の選手登録について
- ・ 部員登録について
- ・ SkyDrive の使い方について



一日目 リーダー資質向上演習（20：00～21：00） 講師：香川直己

<計画の立て方>

- ・ 目標
- ・ 評価 ⇒ 3つを明示する必要がある
- ・ 方略

目標を達成するにはモチベーションの維持が大切である (RUMBA) !!

- Realistic 現実的
- Understandable 理解可能
- Measurement 測定可能
- Behavior 行動的
- Achievement 達成可能

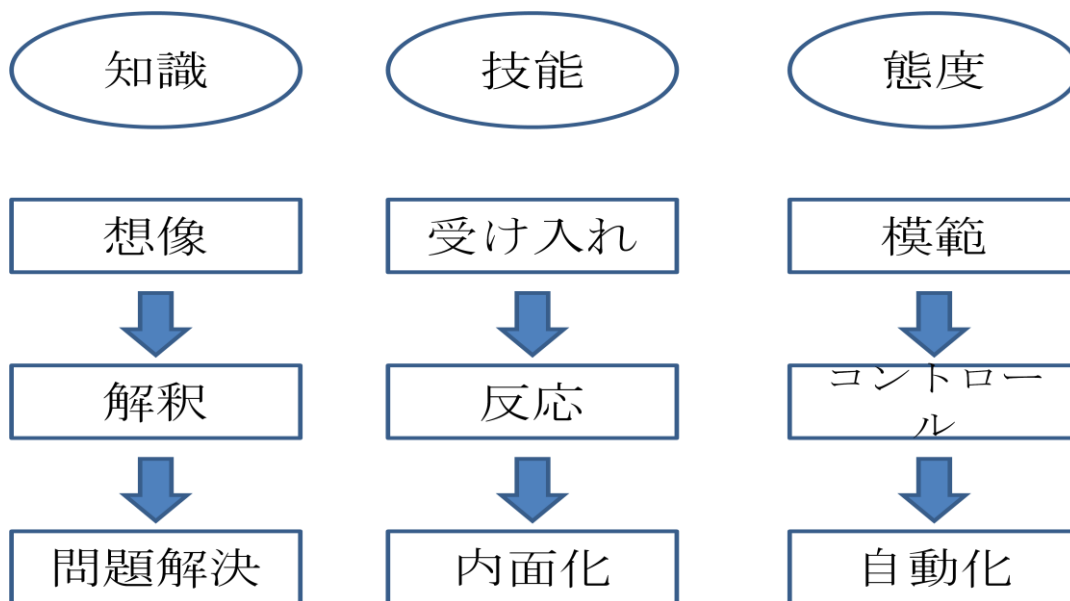
大きな目標である一般目標 GIO. この一般目標を達成するための行動目標群を SBOs。  
また、各行動目標は「知識」「技能」「態度」のいずれかに該当する。

鍛練 (稽古) とは修練者の行動に価値のある変化をもたらすプロセスである

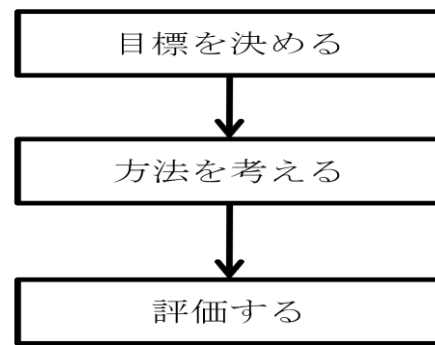
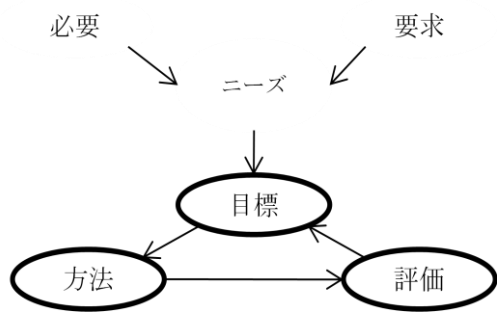


知識、技能、態度

- 技能、知識、態度の3段階 (守破離)



知・技・能のバランスのとれた人間：インテグレーター



上図のような“目標を決める”、“方法を考える”、“評価する”のフィードバックを掛けることが重要!!

### PDCA プランが大事

- ・ Plane 計画を立てる
- ・ Do 実行する
- ・ Check 評価する
- ・ Action 再行動



「見えないもの」、「複雑なもの」をモデリングするスキル

\*モデリング

- ・ 機能 (させたいこと)
- ・ 行動 (必要なもの)
- ・ ふるまい



モデリングの例として以下の作業を行った

## 作業の分解と仕事の順序付け

<2人1組で作業する>

・インスタントラーメンとチャーハンを一人で最短時間で作るにはどうすればよいか？  
(流し1台、まな板・包丁1つ、コンロ2つで並列作業可)

- ①鍋で湯を沸かす (5分)
  - ②葱を切る (3分)
  - ③チャーシューを切る (2分)
  - ④わかめを洗う (1分)
  - ⑤麺を戻す (3分)
  - ⑥粉末スープを入れる (30秒)
  - ⑦具を乗せる (30秒)
  - ⑧フライパンを加熱する (3分)
  - ⑨とき卵を作り加熱する (2分)
  - ⑩ご飯を炒める (5分)
  - ⑪葱とチャーシューを入れて調味料を加え炒める (2分)
  - ⑫醤油で風味を付け、かき混ぜる (1分)
- ①⇒⑤、②⇒⑦、②⇒⑪、③⇒⑪、④⇒⑦、⑤⇒⑥⇒⑦、⑧⇒⑨⇒⑩の順番は変えない

- 剣道のためだけの剣道をするのではなく、いかに学生生活に結びつけるのか (両立)
- 実態や、経験に興味を持ちいかに剣道に結びつけるか
- 世の中で起こっていることに目を向け、自分の中で経験として持つておく





平成21年度 3月13日（日）

二日目 実技指導（9：00～11：30） 講師：榊康守、木原資裕、香川直己、

①座礼の方法

②木刀による基本技稽古法（今回は竹刀で行う）

- 基本的には日本剣道型と同じ
- 元立ち、掛かりと呼ぶ
- 元立ちは相手の打ちやすいように受ける
- 2人の距離は常に一足一刀を保つ
- 必ず技の順番まで号令する

基本1－1本技	面－小手－胴－突き
2－2・3本技	小手面
3－払い技	払い面
4－引き技	面体当たり引き胴
5－抜き技	面抜き胴
6－すりあげ技	小手すりあげ面
7－出ばな技	出ばな小手
8－返し技	面返し胴
9－打ち落とし技	胴打ち落とし面

③面を着けて1～9までを連続で行う

- ・1の突きは省く
- ・踏み込み足で全て1本にする
- ・元立ちが次の技を教える
- ・面返し胴や胴打ち落とし面を特に意識して1本にする

④先生方と稽古



平成21年度 3月13日（日）

二日目 実技指導（13：30～16：30） 講師：榊康守、木原資裕、香川直己

① 審判について

審判者が試合の雰囲気を作る（良い雰囲気です試合ができるように心がける）

有効打突をしっかりと見極める

一番大切なのは、打突部位に当たっているかどうかである

自信のなさそうな態度を見せない

試合をする側は、打たれたとき、打ったときを認めることで力をつける

② 4グループに分かれて講習（榊、木原、香川、福井）

審判の注意事項

- ・ すばやく最短距離で動く
- ・ 主審と副審が互いの立ち位置を考えて動く
- ・ 移動中は腕、旗を振らない
- ・ 審判員3人が主審を頂点とした二等辺三角形になるような位置
- ・ 試合者2人と他の審判2人が見えるような位置
- ・ 審判員は選手との距離が一定になるように移動
- ・ 副審は選手の「突き」の打突部が見える位置
- ・ 竹刀が引っかけた場合は、出来るだけ本人たちに解消させる  
（解消するのにタイムを要求された場合は反則を取ることもある）
- ・ 試合者の動きを予測して移動する
- ・ 体の軸をぶれさせない
- ・ 有効打突の条件を確実に見極める（打突部位、強さ、残心）
- ・ 有効打突を見逃さない
- ・ 一人で審判をしているわけではないので、思い切って旗を上げるべき
- ・ 大きな声ではっきりと合図する（副審、時計係、試合者に聞こえるように）
- ・ 主審が気づかない場合は、副審が「やめ」をかける（声に出す）
- ・ 副審の「やめ」の号令でも試合は止まる
- ・ 相打ちになったとき錯誤が起きないように最後まで目で追う
- ・ 審判旗は腕を伸ばして、しっかりあげる
- ・ 審判は自信を持って旗をあげる（特に最初の試合や初太刀など）
- ・ 自分であげた打突に対して自分で取り消すことは原則しないこと

- ・ 鍔迫り合い時の“分かれ”は主審がかかるが、反則は合旗のうえで決める
- ・ 鍔迫り合いの不正は早めに指示する
- ・ 常に緊張感を持って試合を見る



平成21年度 3月14日（月）

三日目 リーゼミ選手権（9：30～11：30）

優勝・・・滝口 尊文（環太平洋大学）、北野 五穂（愛媛大学）、宮川 千絵美（聖カタリナ大学）

準優勝・・・大宅 健太（広島国際大学）、岡田 直也（松山大学）、山畑 佳代（聖カタリナ大学）

3位・・・池田 大徳（広島大学）、横澤 湧（広島修道大学）、吾郷 拓馬（徳山大学）  
井上 崇大（福山大学）、上田 祥平（愛媛大学）、片野 広大（山口大学）



## アンケート集計

回答枚数 **29** 枚

① 参加動機 (なぜリーゼミに参加しようと思ったか) [複数回答可]

主将だから **6** 次期主将だから **6** 主務だから **3** 次期主務だから **6**  
先輩に言われたから **4** 1, 2年生は参加するものだと思っているから **2**

副主将だから

次期副主将だから

副主将がけがの為

学生幹事だから

② 開催時期について

良い **10** まあ良い **9** 普通 **9** あまり良くない **0** 悪い **1**

春休みだから良い **3**

送迎バスの時間をもっと詳しく連絡してほしかった

2月ごろがベストかも

気候的にも良かった

③ 日数について

長い **8** 適切 **21** 短い **0**

1泊2日でよい **3**

2泊3日だと活動に集中できるし、色々な人と仲良くなれると思う

体力的に良い長さだった

④ 開催場所について

良い **8** まあ良い **5** 普通 **7** あまり良くない **7** 悪い **2**

公共交通機関では当日のうちに到着できず、今回は車を借りられたが、借りらなかつたときに参加できなくなる。帰りもPC研修のみの場合当日中に帰れず1泊分の費用が必要になる

本土にしてほしい

少し遠かった

船は不便

島はやめて欲しい  
島で行う意味が分からない  
久しぶりに早起きで来た  
歴史的にも風土的にも最高  
皆が集まれる場所なので良かった

⑤ 企画内容について

良い **12** まあ良い **6** 普通 **10** あまり良くない **0** 悪い **1**

地稽古の数が長いし、男女に分けて欲しい  
実技指導では様々な学校の方たちと剣を交えることができて良かった  
審判講習では審判における細かい部分までしっかり教えてもらうことができた  
十分に活動時間が設けられていたので良かった  
もっと動く稽古をするものと思っていた  
交流会が楽しかった

⑥ 参加費について

高い **12** 適切 **17**

良かった **2**  
自費の人が大変  
1万は高すぎる  
施設の割には高すぎる  
ご飯もすごくおいしくて良かった  
交通費の負担が大きい、宿泊代は仕方ない

⑦ その他、何かお気づきの点がありましたら自由にお書き下さい

交通費削減のために中国地方、四国地方に分けてリーゼミを行ってはどうか  
主将・主務だけでなく、幹部の人皆集めて行えばいいと思う  
この2泊3日の稽古は実りあるもので帰ってからの稽古に活かしたい  
全日程楽しく過ごせた  
下の学年、またリーダーではない人がいると“リーゼミ”にならないのでは  
リーダーが集まると思っていたがそうでもないのが主旨がよく良く分からない  
部屋の中でリーダーを決めると行動や交流がよりしやすくなると思う

## 平成22年度リーダーセミナーを終えて

中四国学生剣道連盟 小原 啓示

今回リーゼミの実行委員長を務めさせていただき、大変貴重な経験が出来たと思います。場所の予約を取ったり参加者の整理、当日の運営など今まで経験したことのないことだったので、大変でしたが木原先生をはじめ多くの先生方や役員に助けていただきながら、無事終えることが出来ました。

実技指導では木原先生が礼儀作法の大切さや基本技の大切さなどについて指導してください、榊先生が区分稽古などで全力で稽古に打ち込む事の大切さなどについて指導してくださいました。今まで何気なくしていたことを意識して行うことにより、とても質の高い稽古ができたと思います。また、リーダーとしての意識を高めることができました。

パソコン研修では、各大会への申し込みの仕方や全日本への登録方法などを教えてください、円滑に部活動を運営する上で必要なことを学びました。

また、一日目の夜に行われたリーダー資質向上演習では、香川先生が部を運営していくのに大切なことや、ゲーム方式で楽しく効率よい計画の立て方を教えていただき、リーダーの大切さについて改めて考えさせられました。

最後になりましたが、自分ひとりでは今回のリーゼミを無事に終えることはできなかったと思います。先輩理事の方々、中四国学生剣道連盟の役員など皆さんの支えがあったからこそ、やり抜くことが出来ました。この経験は、これからの人生できっと役に立つと思います。本当にありがとうございました。

以上